

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ
УСОШ № 1 им.А.С. Попова
от «23» августа 2024 г. № 96-0

Режим занятий обучающихся

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся МБОУ УСОШ № 1 им А.С. Попова (далее – школа) разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2,
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115.

1.2. Школа работает в режиме полного дня и реализует основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

2. Учебный год

2.1. Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. Учебный год для обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 октября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет 34 недели без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-м классе – 33 недели.

2.4. Учебный год составляют учебные четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточных аттестаций, а также чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года устанавливаются в календарном учебном графике основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

3. Режим занятий

3.1. Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1–10-х классах;
- по шестидневной учебной неделе в 11-х классах.

Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по пятидневной учебной неделе.

В субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 45 минут.

Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

- 35 минут в сентябре – декабре;
- 40 минут в январе – мае.

Продолжительность урока для детей с ОВЗ не превышает 40 минут.

Продолжительность урока для детей, обучающихся по СИПР 30 минут

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков в 08.30.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после третьего и четвертого урока – 20 мин.

3.5. Расписание звонков для 1-го класса:

Сентябрь – октябрь (3 урока по 35 мин.)

Начало	Режимное мероприятие	Окончание
8.20	Завтрак	08.40
8.40	1 урок	9.15
9.15	Перемена	9.25
9.25	2 урок	10.00
10.00	<i>Динамическая пауза</i>	10.40
10.40	3 урок	11.15
11.20	Обед	11.50

Ноябрь – декабрь (4 урока по 35 мин.)

Начало	Режимное мероприятие	Окончание
8.20	Завтрак	08.40
8.40	1 урок	9.15
9.15	Перемена	9.25
9.25	2 урок	10.00
10.00	<i>Динамическая пауза</i>	10.40
10.40	3 урок	11.15
11.15	Обед	11.35
11.35	4 урок	12.10
12.10	Перемена	12.20
12.20	5 урок (физическая культура)	12.55

Январь – май (урок по 40 мин.)

Начало	Режимное мероприятие	Окончание
8.20	Завтрак	08.35
8.35	1 урок	9.15
9.15	Перемена	9.25
9.25	2 урок	10.05

10.05	<i>Динамическая пауза</i>	10.45
10.45	3 урок	11.25
11.25	Обед	11.45
11.45	4 урок	12.25
12.25	Перемена	12.35
12.35	5 урок (физическая культура)	13.15

2 – 11 классы (понедельник, четверг)

Начало	Режимное мероприятие	Окончание
8.30	Разговоры о важном /Россия – мои горизонты	8.55
8.55	Перемена	9.00
9.00	1 урок	9.40
9.40	Перемена	9.50
9.50	2 урок	10.30
10.30	Перемена (15 мин)	10.45
10.45	3 урок	11.25
11.25	Перемена (20 мин)	11.45
11.45	4 урок	12.25
12.25	Перемена (20 мин)	12.45
12.45	5 урок	13.25
13.25	Перемена	13.35
13.35	6 урок	14.15
14.15	Перемена	14.25
14.25	7 урок	15.05

2 – 11 класс (вторник, среда, пятница)

Начало	Режимное мероприятие	Окончание
8.30	1 урок	9.15
9.15	Завтрак	9.25
9.25	2 урок	10.10
10.10	Завтрак	10.25
10.25	3 урок	11.10
11.10	Перемена	11.30
11.30	4 урок	12.15
12.15	Обед	12.35
12.35	5 урок	13.20
13.20	Перемена	13.30
13.30	6 урок	14.15
14.15	Перемена	14.25
14.25	7 урок	15.10

3.6. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

Количество уроков не превышает:

- в 1-х классах – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;
- 2 – 4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;
- 5 – 6-х классах – шести;
- 7 – 11-х классах – семи.

3.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7–10 лет не позднее 20.00, для детей 10–18 лет не позднее 21.00.

3.8. Режим занятий в школе полного дня

1 класс (сентябрь – октябрь)

Время	Режимное мероприятие
08.00 – 08.20	Приход детей в школу
08.20. – 08.40	Завтрак
08.40 – 09.15	1 урок
09.15 – 09.25	Перемена
09.25 – 10.00	2 урок
10.00 – 10.40	Динамическая пауза
10.40 – 11.15	3 урок
11.15 – 11.45	Обед
11.45 – 12.20	Внеурочная деятельность
12.20 – 13.10	Творческие занятия, игры, спортивные занятия
13.10 – 13.20	Прием в ГПД
13.20 – 14.20	Прогулка, спортивные занятия
14.20 – 15.20	Самоподготовка
15.20 – 15.45	Полдник
15.45 – 18.00	Работа объединений дополнительного образования, культурно-оздоровительные мероприятия, досуговая и проектная деятельность.

1 класс (ноябрь – декабрь)

Время	Режимное мероприятие
08.00 – 08.20	Приход детей в школу
08.20. – 08.40	Завтрак
08.40 – 09.15	1 урок
09.15 – 09.25	Перемена
09.25 – 10.00	2 урок
10.00 – 10.40	Динамическая пауза
10.40 – 11.15	3 урок
11.15 – 11.35	Обед
11.35 – 12.10	4 урок
12.10 – 13.10	Творческие занятия, игры, спортивные занятия
13.10 – 13.20	Прием в ГПД
13.20 – 14.20	Прогулка, спортивные занятия
14.20 – 15.20	Самоподготовка
15.20 – 15.45	Полдник
15.45 – 18.00	Работа объединений дополнительного образования, культурно-оздоровительные мероприятия, досуговая и проектная деятельность.

1 класс (январь – май)

Время	Режимное мероприятие
08.00 – 08.20	Приход детей в школу
08.20. – 08.35	Завтрак
08.35 – 09.15	1 урок
09.15 – 09.25	Перемена
09.25 – 10.05	2 урок
10.05 – 10.45	Динамическая пауза
10.45 – 11.25	3 урок
11.25 – 11.45	Обед
11.45 – 12.25	4 урок

12.25 – 12.35	Перемена
12.35 – 13.15	Физическая культура , творческие занятия, игры, спортивные занятия
13.15 – 13.20	Прием в ГПД
13.20 – 14.20	Прогулка, спортивные занятия
14.20 – 15.20	Самоподготовка
15.20 – 15.45	Полдник
15.45 – 18.00	Работа объединений дополнительного образования, культурно-оздоровительные мероприятия, досуговая и проектная деятельность.

2 – 4 классы

Время	Режимное мероприятие
08.00 – 08.10	Приход детей в школу
08.10 – 08.30	Завтрак
08.30 – 13.25	Уроки по расписанию
12.15 – 13.25	Обед (по расписанию)
13.25 – 13.30	Прием в ГПД
13.30 – 14.30	Прогулка, спортивные занятия, творческие занятия, игры.
14.30 – 16.00	Самоподготовка
15.20 – 15.45	Полдник
16.00 – 18.00	Работа объединений дополнительного образования, культурно-оздоровительные мероприятия, досуговая и проектная деятельность.

5 – 6 классы

Время	Режимное мероприятие
08.00 – 08.10	Приход детей в школу
08.10 – 08.30	Завтрак
08.30 – 14.15	Уроки по расписанию
12.15 – 13.25	Обед (по расписанию).
13.25 – 14.15	Прием в ГПД
13.30 – 15.10	Прогулка, спортивные занятия, творческие занятия.
15.10 – 16.30	Самоподготовка, консультации индивидуальные и групповые
15.20 – 15.45	Полдник
16.30 – 18.00	Работа объединений дополнительного образования, культурно-оздоровительные мероприятия, досуговая и проектная деятельность.

7 – 11 классы

Время	Режимное мероприятие
08.00 – 08.10	Приход детей в школу
08.10 – 08.30	Завтрак
08.30 – 15.15	Уроки по расписанию
13.15 – 14.25	Обед (по расписанию).
14.15 – 15.15	Прием в ГПД
14.15 – 16.00	Прогулка, спортивные занятия, творческие занятия.
15.40 – 16.00	Полдник
15.10 – 18.00	Консультации индивидуальные и групповые, в том числе по подготовке к ОГЭ, ЕГЭ. Работа объединений дополнительного образования, культурно-оздоровительные мероприятия, досуговая и проектная деятельность.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. Организация образовательной деятельности может быть основана на делении обучающихся на две и более группы и различном построении учебного процесса в выделенных группах с учетом их успеваемости, образовательных потребностей и интересов, пола, общественных и профессиональных целей, в том числе обеспечивающих изучение родного языка в образовательных организациях, в которых наряду с русским

языком изучается родной язык, государственный язык республик Российской Федерации, иностранный язык, а также углубленное изучение отдельных предметных областей или учебных предметов.

4.2. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или в четверг.

4.3. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (далее – ЭСО).

При использовании на занятии ЭСО в середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

4.4. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

5.3. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

5.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.5. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

6. Режим внеурочной деятельности

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора школы.

6.2. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

6.3. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности.